

Správa - Sústreďenie ILCA

Miesto: VDG Yacht Centrum, Šamorín

Dátum: 28-31.7 2025

Čas: denne od 09:00 do 17:00

Zameranie: "boat handling skills", štarty, fyzická príprava, teória,

Trénerské zabezpečenie: Katarína Macháček

Denný harmonogram

Čas	Aktivita
09:00 – 09:30	Ranné rozcvičenie + krátky beh/agility
09:30 – 10:00	Teória (briefing, ciele dňa)
10:00 – 12:30	Tréning na vode (technika/manévry/štarty) podľa podmienok
12:30 – 13:30	Obed + oddych
13:30 – 15:30	Tréning na vode (cvičenia)
15:30 – 16:00	Snack
16:00 – 17:00	Debrief, Posilňovňa / kondičný tréning / plávanie / teória (podľa počasia)

Deň 1 – Technika manévrov, ovládanie plachetice "pocit pre loď", agility

- rôzne cvičenia: napr. "follow the leader", "tight circles", sailing without the rudder,
- Core tréning + agility
- Teória:
- Bezvetrie: plávanie / videoanalýza, 2 fázový kondičný tréning/ volejbal...

Deň 2 – Tréning štartov + Rýchlosť

- opakovanie predošlého dňa, štarty, trimovanie,
- Beh + stabilizačné cvičenia
- Teória: taktika štartu, pravidiel
- Bezvetrie: plávanie / videoanalýza, 2 fázový kondičný tréning/ volejbal...

Deň 3 – opakovanie štartov, + simulácia upwind pretekov

- , opakovanie predošlého dňa, rýchlosť, oboplávanie značky,
- Posilňovanie, beh/hit workout
- Teória, videoanalýza

- Bezvetrie: plávanie / teória 2 fázový kondičný tréning/ volejbal...

Deň 4 – Súhrnný tréning + Mini regata

- zhrnutie predošlých dní, krátke rozjazdy (up and down)
 - workout
 - Teória: hodnotenie výkonu
 - Bezvetrie: plávanie / videoanalýza, 2 fázový kondičný tréning/ volejbal...
-

Zhrnutie

Podľa predpovede počasia mal počas prvých dní sústredenia fúkať slabý vietor. Táto predpoveď sa však nenaplnila – počas celého sústredenia panoval stredný až silný vietor. Z tohto dôvodu sme minimalizovali kondičné aktivity na brehu a naplno využili čas na vode v súlade s harmonogramom.

Prezenčná listina

Sústredenia sa zúčastnilo **8 športovcov triedy ILCA**, ktorí nie sú zaradení v reprezentácii ani v projekte talentovanej mládeže:

- Nina Prokopcová
- Tomáš Blechta
- Adam Lichvár
- Nikola Kolenčiak
- Karolína Kolenčiak
- Rebeka Opálka
- Branislav Opálka
- Dominika Pašuthová

Zúčastnil sa aj **1 športovec zaradený do reprezentácie**:

- Peter Rajský

V Bratislave dňa 5.8. 20